



清開 きらく荘 だより

2024
9

おおむね60歳以上の方ならどなたでも
無料でご利用いただける施設です
【開館/午前9:00 閉館/午後4:00】



清開きらく荘は静岡市指定
「クーリングシェルター」です
(開館日 時間内 / 10月23日まで利用可能)

年齢問わず、どなたでもご利用いただけます

- 本でも読みながら熱中症対策
- お孫さんとゲームもOK
- きらく荘で涼みましょう♪



今月はきらく荘
防災月間

私たちの命を守る防災対策

各団体・教室・講座の時間内に防災や避難について
10分程度、お話をさせていただきます

AED講習会

9/20金曜 13:30

助けられる命のために
AEDを使ってみましょう!

協力：市消防局応急手当
都田克己指導員

総合防災訓練

9/25水曜 午後より

有事に備えての避難訓練、
初期消火訓練などを行います

皆さまのご協力
をお願いいたします

でん伝体操 プラス
(体組成の測定あり)



9/17火曜のみ 10:00

自身の身体チェックの日

静岡リハ・パーク支援事業



はっぴいS・C

9/17火曜13:30

地球のなぞなぞ

「台風について」

台風っていったい何?

台風の大きさは?

送迎車
あり



きらくシアター

9/27金曜 9:30

9/28土曜 13:30

「太陽の子」111分

【あらすじ】
1945年の夏。
石村修（柳楽優弥）は仲間と共に
原子核爆弾の研究開発を進めていた。
一方、朝倉世津（有村架純）は家
を失い、幼馴染・修の家に住むこと
に。さらに、修の弟・裕之（三
浦春馬）も戦地から帰還し、3人
は久しぶりの再会を喜び。
やがて日本の運命を変える8月6日
が訪れてしまう…。

音 to いきいき

9/10火曜 13:30

講師：浜田洋通先生

大好評につき奇数月追加開催



音の持つ特性を
活かした教室です

フェリッツコンサート

9/12木曜 13:30

パワー全開!
コミカルで楽しい
コンサートです♪

協力：フェリッツ



お茶とおしゃべり
てくてく茶話会
9/1日曜 オープン
10:00~15:00

- 10:00~ お茶畑の話●
- お茶の飲み比べもあります

スマホ教室

9/13金曜 10:30

基本操作を覚えて
安全に使おう



ご自分のスマホをお持ちください

協力：ドコモショップ花みずき通り店

遠慮なくお声かけください



- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな?
- ・どこに相談すれば良いかわからない

各種相談 随時受け付けております

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘
〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1
TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869
11館ホム♫-ジ 共通URL:www.fukushi-center.org



労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

令和 6年 9月 清開さらく荘利用計画予定

* 詳細は事務所までお問い合わせください

(利用計画は予定のため、変更になる場合があります)

火曜日

しぞ〜かでん伝体操

毎週火曜日 10:00
毎週木曜日 10:15
毎週金曜日 13:30

セルフマッサージ


毎週火曜日 11:10
毎週金曜日 14:40

* 17日体組成測定、20日AED講習会
フレイル予防に最適

音たのいきいき

第2 (10日)
13:30 浜田洋通講師

はっぴいS・C

第3 (17日)
13:30~14:30 

木曜日

ラジオ体操と脳トレ

毎週木〜土曜日
9:15

*27日・28日休み



だれでも参加OK

体幹塾

第1 (5日)
13:30



第3土曜日もあります



フェリッツコンサート

第2 (12日)
13:30



歌って、笑える
おばさんトリオ



色々倶楽部

第4 (26日)
13:00



過去の作品

水・木曜日どちらかの参加です

金曜日

ニュースポーツの日

第1 (6日)
10:30

ドコモスマホ教室

第2 (13日)
10:30

AED講習会

第3 (20日)
13:30

きらくシアター


第4 (27日)
9:30
第4土曜に同じ映画を上映

日曜日

てくてく茶話会

第1 (1日)
10:00~15:00

のほ本・堂

第5 (29日)
10:15
11:30~個人カラオケです 

【出張地域活動】

宮加三地区 月曜開館日
宮加三自治会館
今月は休み

清水地区 第4水曜日
25日 10:30
八千代第2自治会館


【シニアクラブの利用】

清水SCカラオケ
14・28日(土) 9:30
清水会長会
11日(水) 13:00

不二見SCカラオケ
8日(日) 9:30
不二見会長会
12日(木) 9:30

水曜日

オカリナ教室

第1 (4日)
10:00 初めての人 
11:00 曲に挑戦

ポールで体操

第1 (4日)・3 (18日)
9:15
ポールを使ってストレッチ

のびのび体操

第1 (4日)
13:30



身体をのば~します

シニアヨガ

第2 (11日)
10:30 11:15

さわやか体操

第2 (11日)
13:30 14:15

色々倶楽部

第3 (18日)
10:00


呼吸とやさしいヨガ

第3 (18日)
13:30

若葉体操(八千代町第2)

第4 (25日)
10:30

オカリナアンサンブル

第4 (25日)
13:30
みんなで一緒に 

土曜日

体幹塾

第3 (21日)
13:30

第1木曜日もあります

ポールウォーキングハード

第4 (28日)
9:15 (ポールで室内体操)

きらくシアター

第4 (28日)
13:30

きらく荘の仲間を紹介

楽しく活動しています

カラオケ やまびこ会



将棋会



女性大歓迎 (^^)

*メンバー募集中!!

生活・健康相談日 29日(日)

事前に相談内容が分かれば、専門の相談員に
繋げることができます
随時気軽に声をかけてください

【きらく荘をさがそう!】



今月の休館日：2・9・15・16・22・23・30日